

STAGE DE SOPHROLOGIE

"Mieux se maîtriser tel un chevalier Jedi"

Stage animé par Fabienne Nicodème, Sophrologue RNCP

Objectifs :

Permettre au jeune, d'acquérir des techniques pour se détendre, calmer le mental, gérer ses émotions, ses angoisses, ses colères, prendre confiance. Pour un meilleur équilibre et épanouissement personnel.

Déroulement des séances :

- Dans un premier temps, chacun exprime ses attentes, les situations vécues.
- Puis à l'aide d'exercices de Respiration, de Relaxation Dynamique et de Visualisation positive, les enfants vont prendre conscience de leurs ressentis, de leur schéma corporel et de leur respiration tout en apprenant à se relaxer et à évacuer leurs tensions, leurs angoisses.
- A la fin de la séance, chacun s'il le souhaite, pourra exprimer ses ressentis avec des mots, par le dessin, etc...

Groupe de 8 enfants maxi

Dates/horaire : de 11h00 à 12h00 les samedis 18 et 25 janvier, 1^{er} – 8 et 15 février 2020

Lieu : Salle municipale de l'ancienne gendarmerie 10 rue de Montréal **17000 la Rochelle**

Participation aux frais pour les 5 séances : Membre : 50 €/participant - Public : 65 €/participant

Renseignement : afep17.pamela@afep.asso.fr

Inscription : <https://www.billetweb.fr/x20-275-ace>

